

Psikoterapi dan Pembolehubah Konsep Kendiri (PART 18)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

Selain modifikasi dalam bahagian **B**, psikoterapi RET turut menggalakkan tindakan wajar yang diarah kepada bahagian **A** dalam penyelesaian bahagian **C** yang tidak diingini. Di sini, dua pendekatan diperkenalkan seperti berikut: (Zastrow, 1994)

- i) Mengubah **A** dengan mendepani dan menanganinya. Sebagai contohnya, berdedikasi dalam mencari kerja baru dan bersedia untuk menghadapi segala cabaran apabila diberhentikan kerja.
- ii) Melibatkan diri dalam **A** lain yang dapat mendominasi **A** asal. Sebagai contohnya, menyertai pengalaman yang bermakna untuk mengurangkan emosi negatif dan menambah emosi positif.

Pendek kata, psikoterapi RET adalah satu proses penstrukturan semula kognitif (cognitive restructuring) seseorang untuk menggantikan pemikiran tidak rational dengan pemikiran rational. Maka, ia sememangnya boleh dilihat sebagai satu proses pengubahan atau pembinaan konsep sendiri dari segi sistem nilai dan rationalnya.

4.0 Kesimpulan

Sebagai rumusan, perbincangan di atas telah jelas menampakkan peranan psikoterapi dalam pengubahan sendiri dan konsep sendiri untuk membetulkan keadaan maladaptif seseorang. Maka, adalah amat bersesuaian apabila psikoterapi didefinisikan sebagai “perubahan sendiri di bawah bimbingan kepakaran” oleh Prochaska dan Narcross (1999).

Oleh sebab masalah yang dihadapi oleh seseorang individu adalah berlainan, maka perubahan sendiri dari aspek yang berlainan juga memerlukan disiplin psikoterapi yang

berlainan. Padahal seiring dengan tren kewujudan disiplin baru dalam psikoterapi, tren untuk menggabungkan atau mengintegrasikan kelebihan beberapa disiplin psikoterapi telah lama digiatkan. Sehingga 1986, kombinasi atau integrasi disiplin psikoterapi yang paling umum dilakukan adalah seperti berikut: (Narcross & Prochaska, 1988)

1. Kognitif dan behavioral (12%).
2. Humanistik dan kognitif (11%)
3. Psikoanalitik dan kognitif (10%)
4. Behavioral dan humanistik (8%)
5. Interpersonal dan humanistik (8%)
6. Humanistik dan sistem (6%)

Kedua-dua hubungan psikoterapi dengan konsep sendiri dan perkembangan integrasi disiplin psikoterapi ini sebenarnya telah menunjukkan satu kemungkinan untuk mengaplikasi pelbagai ilmu kepakaran psikoterapi secara integrasi dalam pendidikan dari segi pembentukan konsep sendiri pelajar. Dengan menerapkan penekanan aspek-aspek seperti rational, penghargaan tanpa bersyarat, makna hidup dan minat sosial dalam pendidikan, sudah tentunya kerja pembentukan konsep sendiri pelajar akan menjadi lebih berkesan dan mudah tercapai.